

“以动育心”心理健康韵律操的创编探微

余 莉, 伍琴琴*, 石 旭

四川省仁寿县铧强中学, 四川 眉山

收稿日期: 2023年4月8日; 录用日期: 2023年5月24日; 发布日期: 2023年5月31日

摘 要

基于韵律操的基本理念, 整合人本主义心理学、意义心理学、系统心理学、艺术表达疗法、行为疗法等, 将心理积极元素(4M)嵌入到心理健康韵律操创编中, 意图使青少年通过音乐旋律, 身体律动, 建立身体外感觉和内感觉链接, 找到身体的节律, 释放和表达情绪, 达到“以动育心”身心平衡。通过心理健康韵律操的创编, 增加学生的运动体验, 建立心理自我调适系统, 承担起自己身心健康的第一责任。

关键词

以动育心, 心理健康韵律操创编, 4M体系, 心理自调适系统

Testing on the Creation of Mental Health Rhythmic Exercise “To Heal the Mind by Exercises”

Li Yu, Qinqin Wu*, Xu Shi

Huaqiang Middle School in Renshou County, Sichuan Province, Meishan Sichuan

Received: Apr. 8th, 2023; accepted: May 24th, 2023; published: May 31st, 2023

Abstract

Based on the basic concept of rhythmic gymnastics, integrating humanistic psychology, meaning psychology, system psychology, art expression therapy, behavior therapy, etc., by embedding the psychological positive element (4M) into the creation of mental health rhythmic exercises, the aim is to enable teenagers to find the rhythm of the body through music melody and body rhythm, and to establish the link between the external and internal senses of the body, release and express

*通讯作者。

emotions, to achieve “healing the mind by exercises” physical and mental balance. Through the creation of mental health rhythmic exercise, it can increase students’ sports experience, establish a psychological self-adjustment system, take the first responsibility for their physical and mental health.

Keywords

To Heal the Mind by Exercises, Mental Health Rhythmic Exercise Creation, 4M System, Psychological Self-Adjustment System

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理健康韵律操是将心育与五育(德智体美劳)并举的一种创新运动方式。心理健康韵律操的概念是研究者们基于韵律操的定义(梁俊雅, 2022), 结合心理学科学理论指导, 以促进学生心理健康为目标所创新的一种特殊韵律操。因此当前研究中将心理健康韵律操定义为融合体操、健美操和舞蹈为一体, 在“系统疗法”、“音乐疗法”、“运动治疗”、“舞动疗法”、“人本主义”、“积极心理学”等心理学理论指导下, 嵌入音乐、动作、运动、节律、团体、场域等积极元素, 按照全面协调发展的需求, 创编成操, 链接身体的外感觉和内感觉, 找到身体的节律, 释放和表达情绪, “以动育心”, 培养健康体态, 塑造健美形体, 陶冶美好情操, 促进学生身心健康发展的一种运动方式。通过长期、稳定、持续的心理健康韵律操练习, 达到长效心理干预的功能, 真正做到心理问题的预防大于治疗, 它结构新颖, 动作有力, 节奏轻快, 深受学生喜爱。

2. 心理健康韵律操的创编背景与价值

国家与社会越来越意识到学生的心理健康状况对“人”的发展的重要作用和影响。但是随着时代的进步与快速发展, 社会内卷和升学竞争加剧, 高中学生面临着巨大的学习压力, 高中课程时间安排紧凑, 课余活动过于单一, 缺乏情绪表达与宣泄的有效途径的现实情况, 产生了非常多的心理健康问题。据我校最新的一次学生心理普测数据分析, 共参测评学生 2741 人, 心理危机高风险学生有 383 人, 检出率为 13.97%。同时, 发现学生的焦虑情绪最严重, 存在焦虑倾向的学生有 436 人, 占总人数的 15.91%; 学生的抑郁情绪也比较严重, 存在抑郁倾向的学生有 333 人, 占总人数的 12.15%。另一个心理量表测评中系统提示学生心理健康异常的人数为 743 人(包括极高风险、较高风险和有风险), 占参测人数的 27.27%。心理健康韵律操作为一种特殊韵律操和创新运动方式, 对青少年学生的体能锻炼、心理健康成长、知识与技能提升和合作精神培养等方面具有重要影响(Park & Jee, 2022)。大量关于心理学和运动学领域的研究对此进行了深刻的探讨和论证(Mikkelsen et al., 2017; 余洲等, 2020)。研究表明心理健康韵律操这种运动锻炼不仅可以促进学生的身体健康增强体质, 也可以起到消除疲劳, 表达自我, 宣泄内心压抑, 调节焦虑抑郁情绪的作用(余洲等, 2020; 王霞, 2005)。一项关于运动抗焦虑和减轻抑郁效果的元分析研究, 通过对 42,264 名参与者的焦虑分数和 48207 名参与者的抑郁分数的 50 个效应量进行分析, 发现运动锻炼可以改善人们的焦虑和抑郁水平, 与非临床、正常范围的心理障碍患者相比, 锻炼对焦虑和抑郁患者更有益(Wegner et al., 2014)。随后的一项研究发现, 运动干预联合药物治疗较单用药物治疗可能更有助于改善抑郁障碍患者的抑郁、焦虑症状及自我效能感(梁卉薇等, 2018)。

除了丰富的实证研究外,心理健康韵律操对学生心理健康影响的心理机制同样具有重要价值。该机制是建立在运动锻炼对学生心理健康的影响机制之上的,目前主要集中在分散注意力假说、自我效能理论和社会交往假说三方面(Mikkelsen et al., 2017; Eyre, Evan, & Baune, 2013)。首先,分散注意力假说主张的是身体活动或锻炼,即开展心理健康韵律操活动时,学生们会分散对其内心担心忧虑或挫折的注意力情况,从痛苦紧张的感受或不愉快的体验中暂时解放出来,因此能够短暂缓解焦虑、抑郁等消极情绪的影响。其次,自我效能理论是指一个人对自己是否有能力去完成某种任务并达到预期效果所持有的信念,学生们在完成心理健康韵律操活动时的生理效应会带来一种掌握感,会提升情绪和信心。自我效能感一个人对自己成功能力的信念与运动参与呈正相关,与抑郁症状呈负相关。第三,社会交往假说则更加重视心理健康韵律操活动中积极、愉快的社会交往和集体的健身运动具有缓解消极情绪的作用。这些都为心理健康韵律操的创编和促进学生心理健康成长提供了重要的理论基础。

鉴于以上情况,我们立足青少年视角,通过“以动育心”下心理健康韵律操的创编,利用高中大课间时间,将心理积极干预元素有机融入到操作性强的韵律操中,以韵律操运动的形式缓解学生学习压力,表达和释放情绪,达到心理问题的有效预防,促进高中生身心健康发展。

3. 心理健康韵律操创编内容的突围

基于目前存在的现实困境如学生课间活动时间有限,其对于运动缺乏正确认知,兴趣不足,动机不强,参与度不高等情况,我们心理健康韵律操的创编将分别从精神文化、音乐、动作和场域几个方面进行突破,发挥运动锻炼对学生情绪调节和预防心理问题的重要作用。

3.1. 突围路径一: 精神文化对心理健康的影响

心理健康韵律操的创编首先会提炼出运动宗旨与精神,让学生充分认识运动对他们自身的价值和意义,深化心理健康韵律操的目的,激发高中生参与动机。意义疗法的创始人弗兰克认为,人是由生理、心理和精神三方面的需求满足的交互作用统合而成的整体,生理需求的满足使人存在,心理需求的满足使人快乐,精神需求的满足使人有价值感(周守珍, 2005)。我们利用韵律操这个媒介,帮助学生树立更灵活,更全面,更自信的运动观,价值观和世界观,培养坚持与拼搏,平等与尊重,合作与发展的体育精神和少年强则国强的民族爱国精神,拥有自己的精神图腾,满足青少年日益增长的精神需求,有了使命感和意义感,才能从运动精神中汲取养分,获取生命强劲动力。

3.2. 突围路径二: 音乐对心理健康的影响与创编

3.2.1. 音乐对心理健康的影响

音乐的刺激可以调控大脑活动,激活部分脑区,活化脑细胞,改变功能脑网络的连接属性(吴俊杰, 2013; 华汪纯, 连海鹏, 李颖洁, 2023)。所以从古希腊先哲提出音乐宇宙的概念,到神经学家揭晓听觉的生理机制,再到如今借助人工智能技术创造“赛博格”,用音乐疗法对抗精神疾病,科学界一直孜孜不倦地探索着音乐的奥秘。

根据相关研究证实,音乐在心理健康教育中有重要作用。临床心理学研究表明,音乐具有疗病功能,有助于治疗学生的常见心理疾病(丁爱玲, 2022; 田野, 刘安琪, 2023)。音乐还有助于调适不良情绪,培养健康情感(林燕虹, 罗秀娟, 黄少娅, 2011)。音乐能促使人的情感的蠕动和心灵的嬗变,能十分快捷而有效地激起人们类似的心理和生理的运动,从而产生不同的情绪、情感反应和机体效应(程军, 李世柏, 吴江, 陈莹, 2019)。音乐有助于开发学生的创新思维,培养创新能力。脑生理科学告诉我们,右脑是感性艺术与艺术之脑,主要处理节奏、旋律、音乐、图像和幻想,即创造性活动。而音乐活动是开发右脑的最佳途径,它可以减轻左脑负担,延缓衰老,预防和治疗因过度使用左脑而导致的各种身心疾病(丁爱玲, 2022)。

3.2.2. 音乐的选择

选择音乐,心理韵律创编需要根据学生特点考量音乐的类型、节奏和歌词等因素。创编心理韵律操虽然选择的背景音乐与个人兴趣爱好、性格特点有较大关系,但对节拍、歌曲风格的要求,青少年群体基本是一致的,他们年轻富有朝气,偏爱动感轻快的音乐,而流行音乐刚好具有结构短小、节奏鲜明、内容通俗、形式活泼、情感真挚的特点,适配的音乐可以刺激神经兴奋,唤醒身体,去调整呼吸频率、动作幅度、运动速度,利于青少年在运动中找到身体的节律。

音乐韵律其主要特征表现为节拍,即强拍与弱拍的组合规律,心理韵律创编中选择的流行音乐最常用的节拍是四四拍,有强、弱、次强、弱的发音力度变化,并且将长音放在第一和第三拍上,强化曲调,产生扣人心弦、充满动感色彩的旋律。如我们选择的心理健康韵律操的背景音乐《你笑起来真好看》《向快乐出发》等都是四四拍的流行音乐。

音乐歌词则表达思想,宣扬精神。在心理韵律创编中选择的歌词,主题积极向上,歌词优美,朗朗上口。歌词作为青少年情绪表达的载体,可以帮助宣泄和释放情绪,如“你笑起来真好看,像春天的花儿一样,将所有的烦恼,所有的忧愁统统都吹散”……在运动中跟着哼唱,正向自我赋能,获得乐观、自信、爱的滋养,内化于心,成为生命的养分,调整身体的能量,达到精神愉悦。

3.3. 突围路径三:动作对心理健康的影响与创编

3.3.1. 动作对心理健康的影响

韵律操融合了芭蕾、体操、舞蹈等项目,是高级的动作组合(宋丽,2013)。在运动中,动作和神经控制存在着密切的关系,如神经的募集、动作的控制、动作的协调、综合判断能力(杨帆,2021)。所以在心理韵律创编中通过完成不同的动作来调控神经,提高身体的觉知力,实现对身体的自我掌控,提升自我效能感,进而借由肢体语言抒发和表达情感。

韵律操是肢体有节律运动的一种艺术表现形式,包括头、躯干、臂和腿的动作。头部动作有点头、摇头、低头、仰头、转头、伸头、缩头等基本动作。上肢的主要功能是平衡和抓握,基本动作可归纳为屈伸、内外旋转、抓握,常见的动作有抓、握、捏、举、投、甩、转动、摆动、绕环、波浪等及组合。下肢的基本动作可归纳为缓冲、蹬伸和鞭打,常见动作有各种走、跑、跳、蹲,立捶、擦地、踢腿、举腿、屈伸等及组合练习。这些基本动作练习,可以提高各关节的灵活性和柔韧性,增强肌肉力量,更好的控制身体,使之更加准确、充分地完成韵律操动作。

3.3.2. 动作的创编

基于“艺术表达”,“舞动疗法”,结合塞利格曼的积极心理学主张“研究人类积极品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福”以及不同动作姿态的能量差异。据相关研究表明采用不同能量姿势保持二到六分钟,能使体内激素水平发生很大改变,特别是睾丸酮水平和皮质醇水平(压力反应的重要生化指标)(徐雷,2014)。我们在心理健康韵律过程中对基本动作加以艺术的创编,以高能量姿态作为编排标准,通过音乐和运动刺激,将外感觉和内感觉、音乐节律和身体韵律完美结合。如实际运用在《你笑起来真好看》和《向快乐出发》心理健康韵律的编排中重要的动作有:1)两腿分开站立,重心平均分配,两手举高向斜上方呈45度角张开,仰起头,“海星姿势”感觉自己就是顶天立地的superman;2)两腿分开站立,一手叉腰,一手手指天,有“我命由我不由天”的豪迈气势;3)昂首挺胸,正襟端柱,右手握拳捶左胸,或者拍手鼓掌,自我赋能;4)先双手握拳在胸前,再向左右两侧用力打开肘与手掌,代表我们把自己压力捏扁,再将它释放出去等。

另外,为了增加青少年的体验感,心理健康韵律的创编在征集素材方面,更注重青少年视角,用视频采集青少年平时爱做的一些动作或者网红视频的动作进行编排。在心理健康韵律练习的时候,引导学

生增加面部表情,因为人类 90% 以上的信息是通过视觉获得的,同时关注自己的呼吸、身体和内心的细微变化,增加学生自我效能感和自我满意度。

总体而言,心理健康韵律操编排动作要素,将基本动作艺术加工成各种高能量、有特定意义的动作姿势,通过韵律操这种行为练习,用积极情绪置换消极情绪体验,增加动作表达的广度和力度,打破僵化的身体,调整身体激素水平,帮助青少年有效突破限制性信念,调整认知,达到以动育心。在编排的合理性上,注重整体结构的平衡性和灵活性,合理分配开始动作、动作组合、动作变换、结束动作的难易,强度和衔接,达到科学锻炼,强身健体的功效。

3.4. 突围路径四:场域对心理健康的影响和创编

3.4.1. 时间和强度因素

有研究发现长时间超过 12 周的运动干预,每周平均 3 次,每次 30 分钟左右,运动强度保持在小程度范围内,可以更多的引发积极情绪的发生(徐雷, 2014)。在每天固定的时间,引导让学生从繁重的学业,紧张的生活中抽离出来,参与一定强度的心理健康韵律操活动,切换左脑右脑,给与青少年一个长期、稳定的外部干预环境,用行为疗法中的行为塑造法,渐进养成良好的运动习惯,达到影响心理健康的长效机制。

3.4.2. 空间因素

作为社会人,“人在情境中”,个体行为必须遵守相应的法律法规、公约守则等,这是社会心理学中的“答布效应”。在系统理论,心理健康韵律操活动中的学生,在系统中站在自己的位置上,融入到集体活动中,在良性群体中获得归属感,利于用开放的态度,通过语言或非语言信息展示自我,通过良性互动,相互影响“半社会化”,有助于消除人际障碍,建立良好的合作关系,培养学生的团结协作精神,进而认同良性团体的规则,这对于“自我同一性”阶段的青少年是至关重要的。

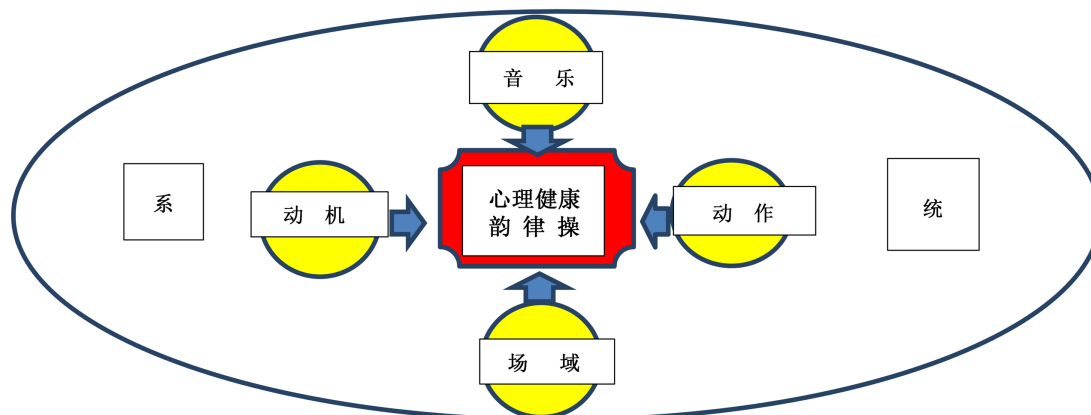
3.4.3. 其它因素

室外,开阔的空间,充足的阳光,新鲜的空气,合适的人间距,舒展的身姿,从生化角度,利于青少年在运动中释放多巴胺和内啡肽物质,达到心情放松与愉悦。

4. 心理健康韵律操创编的总结与展望

我们基于以人为中心取向,紧扣青少年年龄和心理发展特征,首次提出了“以动育心”概念,基于学生的内在动机,结合音乐、动作和场域元素,通过“以动育心”心理健康韵律操的创编与实践运用,整合校内资源,五育并举,研发出一整套可操作有实效的 4M 心理健康韵律操创编体系(如图 1 所示)。建立心理健康韵律操的实施方案,创编心理健康韵律操资源库,建立心理健康韵律操实施策略和评价检测方案等措施,开展的系统研究,能有效解决当下校园心理教育资源的不足,拓宽心理健康教育的途径,提高学生心理健康素养。

我们的最终目标是在 4M 体系(图 1)基础上,搭建有效的外在刺激系统,激发学生参与运动的内在动机,通过心理健康韵律操这一媒介进行反复练习,形成肌肉记忆和情绪记忆,建立良好的行为系统,强身健心,重新架构神经通路,增加情绪情感的耐受度,进而发展出获益的自我奖赏系统,形成对运动积极正向的认知,基于皮亚杰的认知理论,不断适应和顺应达到更好的心理平衡状态,建立新的图式,实现知行合一的内驱系统,促进外部环境的再建构,形成良性循环,让每个学生真正成为自己身心健康的第一责任人。所谓心理健康第一责任人即通过心理健康韵律操的创编实施这一长效外部干预机制,使青少年的自我自主功能得到全面发展,不断增强自我观察能力、感知能力、判断力、逻辑思维能力、整合能力、现实检验能力等能力,增加自我力量(如情感容忍度、冲动控制等)以及发展自我兴趣,达到生命个体内外和谐统一。学生们能够通过自主选择、自主行为尝试、自我体验等充分提高自我效能感,



动机: Motivation; 音乐: Music; 动作: Movement; 场域: Multi-elements; 心理健康韵律操: Physical and mental gymnastics。

Figure 1. The 4M creation system of physical and mental gymnastics

图 1. 4M 心理健康韵律操创编体系

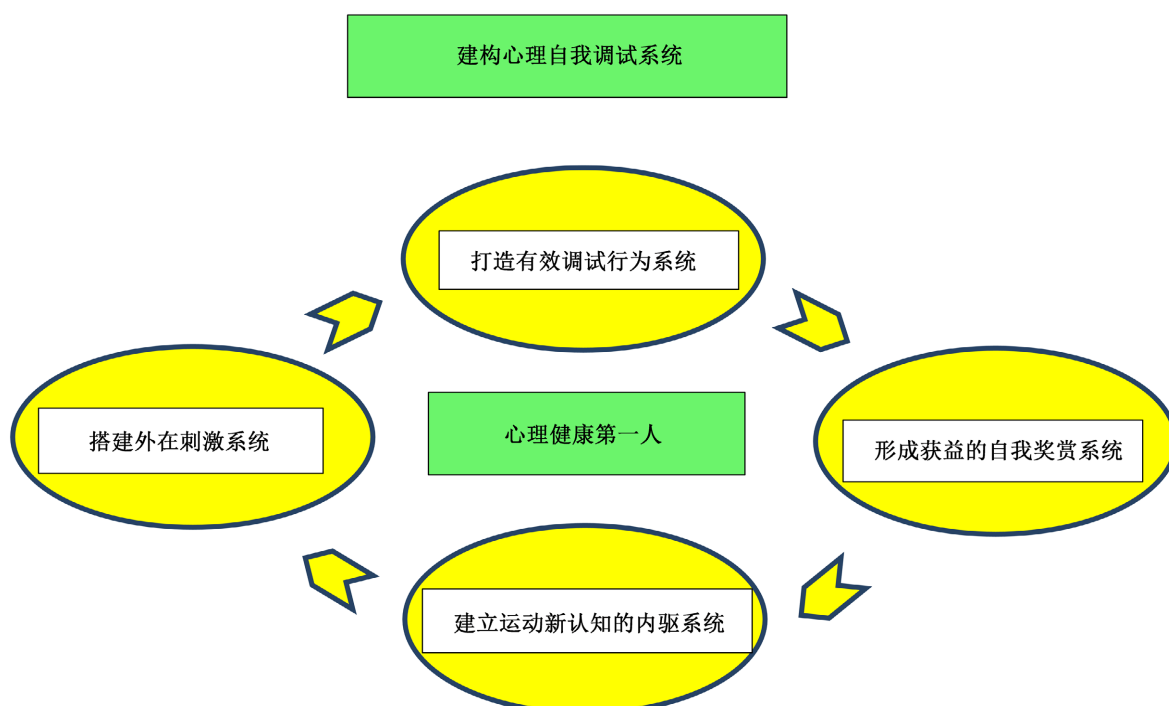


Figure 2. Psychological self-debugging system

图 2. 心理自我调适系统

完成自我同一性的发展任务，进而担负起其自身心理健康的责任，成为心理健康第一人。因此，建构起心理自我调适系统(如图 2 所示)，这是对于一个人的终身教育，具有重要的意义和价值。我们期待在后续的研究中，深入探索各种音乐形式和不同季节、不同天气，不同风格形式的室内和室外韵律操等因素对于干预青少年心理的影响。

基金项目

本文系四川省教育厅四川高校心理健康教育培训基地研究课题“校园课间韵律操在普通高中学生心理健康教育运用研究(2022SXJP079)”研究成果。

参考文献

- 程军, 李世柏, 吴江, 陈莹(2019). 团体音乐治疗围绝经期患者合并焦虑抑郁状态的临床研究. *神经损伤与功能重建*, 14(1), 47-48.
- 丁爱玲(2022). 音乐治疗法在学生心理健康教育中的应用. *甘肃教育*, 5(4), 120-124.
- 华汪纯, 连海鹏, 李颖洁(2023). 音调对音乐情绪反应影响的脑电功能连接研究. *北京生物医学工程*, 42(1), 9-15.
- 梁卉薇, 杨婵娟, 汪钦林, 钟潇琦, 曹莉萍, 李烜(2018). 运动对抑郁障碍治疗的协同作用. *四川精神卫生*, (3), 59-63.
- 梁俊雅(2022). *古诗韵律操在小学室内课间操中的创编及实践研究*. 硕士学位论文, 乌鲁木齐: 新疆师范大学.
- 林燕虹, 罗秀娟, 黄少娅(2011). 音乐疗法和抚触对 ICU 清醒患者抑郁和焦虑情绪的影响. *现代临床护理*, 10(9), 18-19.
- 宋丽(2013). *黑龙江省孙吴县农村小学韵律操开展状况调查*. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳体育学院.
- 田野, 刘安琪(2022). 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用策略. *社会科学前沿*, 11(11), 4998-5003.
- 王霞(2005). 运动治疗与抑郁的相关性研究. *中国组织工程研究*, 9(40), 124-126.
- 吴俊杰(2013). *音乐对脑功能网络影响的认知研究*. 硕士学位论文, 厦门: 厦门大学.
- 徐雷(2014). 身体活动对主观幸福感影响的元分析——来自实验研究的证据. *体育科学*, 34(10), 29-38.
- 杨帆(2021). *韵律操教学对视障学生体育兴趣与身体形态及素质影响的实验研究*. 硕士学位论文, 广州: 广州体育学院.
- 余洲, 张仁祥, 彭丽, 张智(2020). 焦虑症特定运动方案. *体育科技文献通报*, 28(12), 149-150, 175.
- 周守珍(2005). 弗兰克尔意义疗法述评. *长江大学学报(社会科学版)*, 28(6), 105-108.
- Eyre, H. A., Evan, P., & Baune, B. T. (2013). Treating Depression and Depression-Like Behavior with Physical Activity: An Immune Perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 4, Article No. 3. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00003>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and Mental Health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Park, S. K., & Jee, Y. S. (2022). Effects of Rhythm Step Training on Physical and Cognitive Functions in Adolescents: A Prospective Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10, Article No. 712. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040712>
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S. et al. (2014). Effects of Exercise on Anxiety and Depression Disorders: Review of Meta-Analyses and Neurobiological Mechanisms. *CNS & Neurological Disorders—Drug Targets*, 13, 1002-1014. <https://doi.org/10.2174/1871527313666140612102841>